

ज्योति केन्द्र प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

प्रेक्षा ध्यान योग पद्धति का महत्वपूर्ण विषय है—ज्योति केन्द्र प्रेक्षा। प्रेक्षा ध्यान में शरीर के विभिन्न केन्द्रों को ध्यान से देखा जाता है। ध्यान की पद्धति में शरीर और आत्मा दोनों का महत्व है। लंगड़ा व्यक्ति चल नहीं सकता और अन्धा व्यक्ति देख नहीं सकता, किन्तु दोनों मिलकर अपने लक्ष्य को पूरा कर सकते हैं। दोनों अलग-अलग अपने गंतव्य तक नहीं पहुंच सकते। ध्यान की पद्धति में सैद्धान्तिक और प्रायोगिक दोनों मिलकर सम्पूर्णता को प्राप्त होते हैं। प्रेक्षा ध्यान जीवन जीने की पद्धति है। इससे मानव के आंतरिक और शारीरिक दोनों प्रकार के विकार दूर हो जाते हैं।

आज के युग में मानव का भावनात्मक स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। इसका प्रमुख कारण यह है कि मानव को भावनात्मक संबल नहीं मिल रहा है। शिक्षा ऐसी दी जानी चाहिए जो विद्यार्थियों को विनम्रता, सहनशीलता, रचनात्मकता और सामूहिकता की भावना को जाग्रत करें। किन्तु आज की शिक्षा केवल ज्ञान पर जोर दे रही है मानसिक विकास पर नहीं। ज्योति केन्द्र मस्तिष्क के मध्य भाग पर स्थित है। इस स्थान पर मन को टिकाना और टिकाकर के चमकते हुए सफेद रंग के चन्द्रमा के बिंब का ध्यान करना। धीरे-धीरे अनुभूति होती है कि हमारे नकारात्मक विचार समाप्त हो रहे हैं। बार-बार के अभ्यास से मानव के नकारात्मक विचार शांत होते रहते हैं।

ज्ञान मुद्रा में बैठकर ज्योति केन्द्र पर चन्द्रमा के समान श्वेत रंग का ध्यान करना चाहिए। शरीर को शिथिल छोड़ देना चाहिए और अनुभव यह करना चाहिए कि शरीर रूई की भांति हल्का हो रहा है। आनंद की वर्षा हो रही है। आनंद में आत्मा हिलोरे ले रही है। श्वास लंबा लेना चाहिए और धीरे-धीरे छोड़ना चाहिए। इस प्रकार प्रतिदिन का अभ्यास करने से ज्योतिकेन्द्र विकसित होता है और मानव का मन नियंत्रित होता है। श्वास को मन्द दीर्घ या

सूक्ष्म करने से मन शांत होता है। इसके साथ-साथ आवेश शांत होते हैं, कषाय शांत होते हैं, उत्तेजनाएं व वासनाएं शांत रहती हैं।

श्वास को लम्बा और गहरा लेना चाहिए। जब कभी मालूम पड़े की उत्तेजना आने वाली है तब तत्काल श्वास को लंबा कर दें, दीर्घ श्वास लेने लग जाये। आने वाली उत्तेजना शांत हो जायेगी। इसका कारण है कि श्वास का वाहन उसे उपलब्ध नहीं हो पाता। बिना आलंबन के कोई उत्तेजना या वासना प्रकट नहीं होती। ज्योति केन्द्र पर ध्यान करने वाला साधक मन की सूक्ष्मता को पकड़ने में अभ्यस्त हो जाता है वह जान लेता है कि मस्तिष्क के अमुक केन्द्र में कोई वृत्ति उभर रही है। वह तत्काल दीर्घ श्वास का प्रयोग प्रारंभ कर देता है। उभरने वाली वृत्ति तत्काल समाप्त हो जाती है। ज्योतिकेन्द्र पर ध्यान करने वाला साधक समभाव, वीतरागता और राग-द्वेष मुक्त क्षण में जीता है।

ज्योति केन्द्र प्रेक्षा अध्यात्म भावना को जागृत करती है। इससे चेतना का विस्तार होता है। आत्मा को मौलिक स्वरूप चेतना है। इसके दो कार्य हैं देखना और जानना। हमारी चेतना शुद्ध स्वरूप में उपलब्ध नहीं है। इसलिए हमारा दर्शन और ज्ञान आवृत्त हैं और निरुद्ध हैं। उसे दर्शनावरण और ज्ञानावरण कहा जाता है। यह आवरण अपने ही मोह के कारण डाला गया है। हम केवल जानते नहीं हैं और केवल देखते नहीं हैं। जानने देखने के साथ-साथ प्रियता और अप्रियता का भाव बनता है। यह राग-द्वेष को उत्तेजित करता है। राग-द्वेष, मोह को उत्पन्न करते हैं। मोह ज्ञान और दर्शन को निरुद्ध करता है।

इस चक्र को तोड़ने का एक ही उपाय है— ज्ञाता भाव या द्रष्टा भाव, केवल जानना और केवल देखना। जो केवल जानता देखता है वह अपने अस्तित्व का उपयोग करता है। जो जानने देखने के साथ-साथ प्रियता-अप्रियता का भाव उत्पन्न करता है वह अपने अस्तित्व से हटकर मूर्च्छा में चला जाता है। कुछ लोग मूर्च्छा को तोड़नें स्वयं जागृत हो जाते हैं और कुछ स्वयं जागृत नहीं होते। मानव जिसके लिए चिन्तन करता है बार-बार अभ्यास करता है उसका संस्कार वैसा निर्मित हो जाता है। यह आत्म सम्मोहन की प्रक्रिया है। आत्मा की भावना करने वाला आत्मा में स्थित हो जाता है।

कोई व्यक्ति भक्ति से प्रभावित होता है, कोई ब्रह्मचर्य से और कोई सत्संग से। अनेक व्यक्ति नाना भावनाओं से प्रभावित होते हैं। जो किसी भी कुशल कर्म में अपने को भावित करता है उसकी भावना उसके लक्ष्य तक ले जाती है। ज्योति केन्द्र पर ध्यान करने से आंतरिक शांति की प्राप्ति होती है। जब आपके पास आंतरिक शांति है, तब आप स्वचालित रूप से जो भी काम करते हो उसमें सफलता प्राप्त करते हो। भीतर से जितना अधिक मौन होते हो, उतने अधिक शक्तिशाली आपके विचार और कार्य हो जाते हैं। मानव के भीतर प्रसन्नता का सागर है। प्रेम हमारे अस्तित्व का मूल है। यह हमारा अपना प्राकृतिक स्वभाव है। हम अपने व्यस्त जीवन की उलझनों में इस कदर उलझ जाते हैं कि मन पर बहुत बोझ डाल देते हैं। हम अपने मूल स्वभाव से दूर हो जाते हैं। यह समय की आवश्यकता है कि हम अपने मन को नकारात्मकता से दूर रखें।